

# El Grupo de Carne y Frijoles

## Consuma más proteínas y menos grasa

Los alimentos del grupo de Carnes y Frijoles de *MyPyramid* incluyen la carne de res, carne de aves, pescados y mariscos, frijoles secos y arvejas, huevos, nueces y semillas. Los alimentos de este grupo proporcionan nutrientes importantes, tales como proteínas, vitaminas del grupo B, hierro y zinc necesarios para fortalecer el sistema inmunitario y formar y reparar los músculos, proporcionan energía para las actividades y ayudan al funcionamiento del cerebro y aportan vitamina E y potasio para la salud del corazón. Reduzca el consumo de grasa y calorías de estos alimentos haciendo lo siguiente: compre cortes de carne bajos en grasa. Busque las palabras "loin" (lomo) o "round" (redondo), elimine el exceso de grasa en la carne; quítele el pellejo a la carne de las aves; cocine la carne en el horno, a la parrilla o en asado en lugar de freirla; escurra la grasa que resulte al cocer la carne; prepare comidas con frijoles o lentejas en lugar de carne y consuma tocino y salchichas sólo en raras ocasiones.



### Tortitas de salmón

(Para preparar 6 tortitas = 6 porciones)

- 1 lata de 15 onzas de salmón
- 1 huevo (batido)
- De 1/4 a 1/2 taza de galletas saladas molidas o pan rayado
- 2 cucharadas de cebolla finamente picada
- 1 cucharadita de tomillo seco molido y 1 cucharadita de albahaca
- Una pizca de pimienta
- 2 cucharadas de aceite de canola

Escurra el salmón y colóquelo en un tazón de tamaño mediano. Tritúrelo con un tenedor (No le quite las espinas, tritúrelas también. Ello le añade mucho calcio a la receta). Mezcle los ingredientes (excepto el aceite de canola), empezando con 1/4 del pan rayado (o galletas molidas). Si la mezcla parece demasiado aguada para formar tortitas, agréguele el resto del pan rayado. Forme 6 tortitas. Caliente el aceite en una sartén grande de teflón. Fría las tortitas a una temperatura media y voltéelas solamente una vez, hasta que estén doradas por ambos lados (aproximadamente 4 minutos por cada lado).



### ¿Qué cantidad de proteínas necesito al día?

La cantidad de proteínas que una persona necesita varía de acuerdo a su edad y a su nivel de actividad. De hecho, su cuerpo almacenará la energía sobrante en forma de grasa corporal y sus riñones tendrán que trabajar más para eliminar el resto. Utilice esta tabla como una guía general.

<b>Niños y niñas</b>	de 2 a 3 años	equivalente a 2 onzas
	de 4 a 8 años	equivalente a 3 - 4 onzas
<b>Muchachas</b>	de 9 a 13 años	equivalente a 5 onzas
	de 14 a 18 años	equivalente a 5 onzas
<b>Muchachos</b>	de 9 a 13 años	equivalente a 5 onzas
	de 14 a 18 años	equivalente a 6 onzas
<b>Mujeres</b>	de 19 a 30 años	equivalente a 5 1/2 onzas
	de 31 a 50 años	equivalente a 5 onzas
	51 años o más	equivalente a 5 onzas
<b>Hombres</b>	de 19 a 30 años	equivalente a 6 1/2 onzas
	de 31 a 50 años	equivalente a 6 onzas
	51 años o más	equivalente a 5 1/2 onzas

### ¿Qué es el equivalente de una onza?

Un huevo, 1/4 de taza de frijoles secos cocidos, 1 cucharada de mantequilla de cacahuate o 1/2 onza (más o menos un puñado) de nueces o semillas. Cada uno de ellos equivale a 1 onza de alimentos del grupo de carnes y frijoles. Una tajada gruesa de carne procesada es una onza de carne. Una porción de carne de res, carne de aves o pescado del tamaño y el grosor de un paquete de pañales es aproximadamente de 3 onzas.



Departamento de Salud del Condado de Durham  
División de Nutrición (919) 560-7791  
Fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU.  
Se ofrece igualdad en la prestación de servicios

# Consejos para ahorrar en carnes y frijoles



## 1. Empiece haciendo un plan

Busque los anuncios de su tienda de abarrotes sobre las ofertas de la semana en carnes y recorte los cupones de descuento de los diarios y las revistas. Planee las comidas por lo menos para una semana para poder aprovechar las ofertas. Haga una lista de compras en base a las comidas que usted ha planeado preparar en la semana. Teniendo consigo los cupones, los anuncios de las ofertas de la semana y la lista de compras, usted está listo para empezar a ahorrar.

## 2. Guarde la carne y ahorre

Guarde en su congelador las carnes que compró en oferta y los paquetes económicos o de tamaño familiar. Es seguro congelar la carne en su paquete original, pero es mejor envolverla nuevamente o envolverla de nuevo en bolsas de plástico especiales para guardar alimentos congelados. Al comprar los paquetes grandes de carne en oferta, asegúrese de dividir la carne en porciones adecuadas para las necesidades de su hogar y congélela en paquetes individuales. Para evitar que la carne se dañe (que se “queme”) al congelarse, asegúrese de eliminar el aire de todos los envases y de que los paquetes no contengan aire. Coloque una etiqueta en cada uno de los paquetes indicando el contenido y la fecha en que fue congelado. Cuando usted compra carne ya cortada, como carne para guisado en trocitos o carne para brochetas, usted está pagando por el alimento y por el trabajo. Utilice su propio cuchillo afilado para cortar la carne para asado en trocitos de carne para guisado.

## 3. Haga un plan para las sobras

Planee las comidas de modo que queden sobras para utilizarse en las siguientes comidas. Puede ser tan sencillo como comprar el doble de la cantidad que usted utilizaría normalmente para alimentar a su familia y luego planear servir la misma comida en la cena de otro día. Guarde la comida en el refrigerador hasta por tres o cuatro días o congélela hasta por dos o tres meses. También puede hacer algo novedoso con las sobras incorporándolas en otra receta que usted “planeó” para tal fin.

## 4. Trate de comprar cortes de carne económicos

Los cortes de carne de las paletillas y las patas provienen de músculos muy ejercitados, por lo que contienen menos grasa y tienen una textura más dura. Por lo general dichos cortes se consideran como “económicos” porque cuestan menos, pero tienen mejor sabor y contienen una gran cantidad de carne. Estos cortes menos blandos pueden ser ablandados mediante varios métodos distintos.

- Marine la carne en un líquido que contenga ácido, tal como vinagre, vino o jugo de limón o lima. Utilice 1/2 taza de líquido para marinar 1 libra de carne. Siempre marine la carne en un recipiente cubierto en el refrigerador (también puede utilizar bolsas de plástico especiales para guardar alimentos). No vuelva a utilizar el mismo marinado en otro corte de carne.
- Golpee los filetes de carne con el lado liso de un martillo de carne. Empiece golpeando desde el centro del filete hacia los bordes.
- Cocine la carne a fuego lento y procure que esta conserve su humedad a fin de ablandarla. Cocinar la carne en una olla de cocimiento lento o hacerla en guisado son dos métodos perfectos para preparar la carne de los cortes económicos.

Algunos ejemplos de dichos cortes de carne son: *chuck roast* (carne para asar), *blade roast* (asado de paletilla), *eye of round* (redondo para mechar), *top rump roast* (tapilla), *bottom round roast* (colita de cuadril) y *top sirloin* (bistec).

## 5. Reemplace la carne con frijoles

Utilice frijoles negros o frijoles rojos en lata en lugar de carne en la salsa para fideos o en las cazuelas de carne.

## 6. Utilice frijoles secos

Remoje y cocine los frijoles secos para usarlos en sus recetas en lugar de usar frijoles en lata. Refrigere los frijoles sobrantes remojados o cocidos hasta que los utilice hasta por 3 ó 4 días.

